

ARTIKEL

**PENGARUH KECEPATAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMPN 3 WATANSOPPENG**

***THE INFLUENCE OF SPEED AGILITY AND BALANCE ON
DRIBBLING ABILITY OF STUDENTS IN FOOTBALL
AT SMPN 3 WATANSOPPENG***

ARMANSYAH



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**PENGARUH KECEPATAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMPN 3 WATANSOPPENG**

***THE INFLUENCE OF SPEED AGILITY AND BALANCE ON
DRIBBLING ABILITY OF STUDENTS IN FOOTBALL
AT SMPN 3 WATANSOPPENG***

Armansyah

Armansyaharman525@yahoo.com

Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar
Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar – 90222

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan dan kelincahan secara langsung terhadap kemampuan menggiring bola. Serta untuk mengetahui pengaruh tidak langsung kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola jika ditinjau dari keseimbangan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analisis jalur dengan pengolahan secara statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 16.00 dan taraf signifikansi 0,05 atau 95%. Populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Watansoppeng dengan jumlah sampel yaitu 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling (simple random sampling)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh langsung kecepatan terhadap keseimbangan dengan nilai tingkat signifikan $0,001 < \alpha 0,05$. (2) Ada pengaruh langsung kelincahan terhadap keseimbangan dengan nilai tingkat signifikan $0,011 < \alpha 0,05$. (3) Ada pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai tingkat signifikan $0,040 < \alpha 0,05$. (4) Ada pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai tingkat signifikan $0,028 < \alpha 0,05$. (5) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai tingkat signifikan $0,033 < \alpha 0,05$. (6) Ada pengaruh tidak langsung kecepatan melalui keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai beta pengaruh tidak langsung lebih besar dari pengaruh langsung, dengan nilai beta ($0,438 > 0,315$) dan nilai tingkat signifikan ($0,000363 < 0,05$). (7) Ada pengaruh tidak langsung kelincahan melalui keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai beta pengaruh tidak langsung lebih besar dari pengaruh langsung, dengan nilai beta ($0,452 > 0,306$) dan nilai tingkat signifikan ($0,000028 < 0,05$).

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan dan Kemampuan Menggiring.

ABSTRACT. The study aims at examining the direct influence of speed and agility on dribbling ability and the indirect influence speed and agility on dribbling ability based on the balance. The study employed path analysis which was processed statistically using SPSS version 16.00 and at the level of significance 0,05 or 95%. The populations were male students of grade VIII at SMPN 3 Watansoppeng with the total samples of 30 students obtained by employing probability sampling (simple random sampling). The results of the study reveal that (1) there is direct influence of speed on balance with significant level $0.001 < \alpha 0.05$. (2) there is direct influence of agility on balance with significant level $0.011 < \alpha 0.05$. (3) there is direct influence of speed on dribbling ability with significant level $0.040 < \alpha 0.05$. (4) there is direct influence of agility on dribbling ability with significant level $0.028 < \alpha 0,05$. (5) there is direct influence of balance on dribbling ability with significant level $0.033 < \alpha 0,05$. (6) there is indirect influence of speed through balance on dribbling ability with beta value indirect influence greater than the direct influence, where the beta value is $(0.438 > 0.315)$ and the level of significant is $(0.000363 < 0.05)$, and (7) there is indirect influence of agility through balance on dribbling ability with beta value indirect influence greater than direct influence, where the beta value $(0.452 > 0.306)$ and the level of significance is $(0.000028 < \alpha 0.05)$

Keywords: *Speed, Agility, Balance, Dribbling ability.*

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam.

Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas. Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang

melibatkan banyak orang. Jumlah pemain yang cukup banyak dan menggunakan lapangan yang luas, sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara tepat dan media untuk menghimpun kekuatan dan juga untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain.

Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut untuk bermain bagus, Joe Luxbacher (1994:4) mengungkapkan bahwa “pemain yang baik adalah pemain yang mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas”. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan seorang pemain tidak hanya terbatas pada hal skill semata melainkan dibutuhkan pengetahuan taktik dan

strategi yang mampu mempengaruhi kesiapan pemain dalam mengambil keputusan dalam waktu yang cepat dan tepat.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan lainnya. Namun dalam hubungannya dengan penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik saja yakni teknik menggiring bola.

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat pula diartikan sebagai suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan reaksi otot dalam waktu yang singkat.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun statis.

Fungsi utama dari keterampilan menggiring bola adalah memungkinkan para pesepakbola untuk mempertahankan bola saat berlari disisi lapangan, melintasi lawan, atau maju keruang yang terbuka. Menurut Luxbacher (2011:47) “Jika berhasil mengalahkan lawan dengan teknik menggiring di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan, maka pemain mungkin bisa mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol”.

METODE

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang

ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex post facto* menurut Rahayu (2013: 11) mengatakan: “penelitian *ex post facto*, peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel”. Lokasi penelitian yang akan dilaksanakan pada seorang peneliti yaitu di SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Menurut Hatch dan Farhady (1981) dalam Sugiyono (2015: 60) Secara teoritis variabel dapat didefinisikan: “sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau obyek yang lain”.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah :

- a. Variabel Bebas (*Variabel Independen*)
 - Kecepatan
 - Kelincahan
- b. Variabel Moderating (*Moderating Variabel*)
 - Keseimbangan
- c. Variabel Terikat (*Variabel Dependen*)
 - Kemampuan menggiring bola

Tes kecepatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jarak 30 meter, dengan tujuan mengukur kecepatan lari siswa dan menentukan tingkat jasmani siswa.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dan tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes hilir mudik (*shuttle run*).

Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan sambil bergerak, melangkah dan sebelum melangkah harus mempertahankan keseimbangan selama lima detik dengan mengangkat salah satu kaki setinggi lutut (*jinjit*) melalui *modified bass test of dynamic balance*.

Dimana pada tes tersebut akan terdapat 10 pos dengan setiap pos memiliki poin maksimal 10, jadi sampel akan memiliki 100 point maksimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data hasil Perhitungan (X1)

N	30
Mean	6.75
Std. Deviation	1.25
Variance	1.56
Range	4.29
Minimum	5.06
Maximum	9.35
Sum	202.75

Sumber: Analisis Data SPSS versi 16.

Tabel 2. Deskripsi data hasil perhitungan (X2)

N	30
Mean	11.67
Std. Deviation	1.22
Variance	1.48
Range	4.37
Minimum	10.12
Maximum	14.49
Sum	350.27

Sumber: Analisis Data SPSS versi 16.

Tabel 3. Deskripsi data hasil perhitungan (X3)

N	30
Mean	68.47
Std. Deviation	5.79
Variance	33.56
Range	17
Minimum	61
Maximum	78
Sum	2054

Sumber: Analisis Data SPSS versi 16.

Hasil Penelitian

Tabel 4. Deskripsi data hasil perhitungan (Y)

N	30
Mean	22.21
Std. Deviation	1.59
Variance	2.53
Range	5.51
Minimum	19.16
Maximum	24.67
Sum	666.40

Sumber: Analisis Data SPSS versi 16.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Pengujian Normalitas data Variabel Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Variabel	KS-Z	<i>P-Value</i>	α
X1	0.871	0.445	0.05
X2	1.073	0.173	0.05
X3	0.636	0.182	0.05
Y	0.446	0.989	0.05

Pengujian hipotesis dari data setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan dengan SPSS versi 16. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada table koefisien persamaan struktur model I sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil analisis multivariate regresi struktur 1 variabel Kecepatan dan Kelincahan melalui Keseimbangan.

VARIABEL	BETA	<i>P</i>	α
X1	-0.537	0.001	0,05
X3			
X2	-0.378	0.011	0,05
X3			

Persamaan tabel Tabel 6 di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai *P* pada uji tersebut $<0,05$. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 di atas diperoleh nilai

koefisien persamaan struktural untuk variabel Kecepatan terhadap Keseimbangan pada siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng diperoleh nilai koefisien nilai persamaan struktural sebesar -0.537. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kecepatan adalah 0.001. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0.001 < 0,05$). Maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Kecepatan terhadap Keseimbangan.

Persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai *P* pada uji tersebut $< 0,05$. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel Kelincahan terhadap Keseimbangan pada siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng diperoleh nilai koefisien nilai persamaan struktural sebesar -0.378.

Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kelincahan adalah 0.011. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,011 < 0,05$). Maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya

terdapat pengaruh yang signifikan Kelincahan terhadap Keseimbangan.

Adapun hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 16 untuk hipotesis tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 7. Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola.

Variabel	Beta	P	α
X1	0.315	0.040	0,05
Y			
X2	0.306	0.028	0,05
Y			
X3	-0.365	0.033	0,05
Y			

a) Nilai Koefisien persamaan struktural untuk variabel kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng sebesar 0,315. Dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,040. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,040 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak artinya

terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

b) Nilai Koefisien persamaan struktural untuk variabel kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng sebesar 0,306. Dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,028. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,028 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

c) Nilai Koefisien persamaan struktural untuk variable keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng sebesar - 0,365. Dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,033. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,033 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh

langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Dalam desain analisis jalur terdapat pengaruh secara tidak langsung, maka hipotesis tersebut juga perlu diuji apakah memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan atau tidak memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan. Koefisien yang dapat menjelaskan pengaruh antar variabel ini adalah *standardized coefficient beta*.

Pada hipotesis keenam yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung kecepatan melalui keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. Diketahui pengaruh langsung yang diberikan X1 terhadap Y sebesar 0,315. Sedangkan pengaruh tidak langsung X1 melalui X3 adalah perkalian antara nilai beta X1 terhadap X3 dengan nilai beta X3 terhadap Y yaitu : $-0,337 \times -0,365 = 0,123$. Maka pengaruh total yang diberikan X1 terhadap Y adalah pengaruh

langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu : $0,315 + 0,123 = 0,438$. Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar 0,315 dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,123. Hasil ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung Kecepatan melalui Keseimbangan mempunyai pengaruh terhadap Kemampuan Menggiring Bola.

Pada hipotesis ketujuh yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung Kelincahan melalui Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Diketahui pengaruh langsung yang diberikan X2 terhadap Y sebesar 0,306. Sedangkan pengaruh tidak langsung X2 melalui X3 adalah perkalian antara nilai beta X2 terhadap X3 dengan nilai beta X3 terhadap Y yaitu : $-0,378 \times -0,365 = 0,137$. Maka pengaruh total yang diberikan X2 terhadap Y adalah pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu : $0,306 + 0,137 = 0,443$. Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar

0,306 dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,137. Hasil ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung Kelincahan melalui Keseimbangan mempunyai pengaruh terhadap Kemampuan Menggiring Bola.

Pembahasan

1. Ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Keseimbangan Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Keseimbangan. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

2. Ada pengaruh langsung Kelincahan terhadap Keseimbangan Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung kelincahan terhadap keseimbangan. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan,

nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,011 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,011 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

3. Ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,040 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,040 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

4. Ada pengaruh langsung Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring

Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,028 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,028 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

5. Ada pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,033 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,033 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima.

6. Ada pengaruh tidak langsung Kecepatan melalui Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada permainan sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Pengaruh tidak langsung X1 melalui X3 adalah perkalian antara nilai beta X1 terhadap X3 dengan nilai beta X3 terhadap Y yaitu : - $0,337 \times -0,365 = 0,123$. Maka pengaruh total yang diberikan X1 terhadap Y adalah pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu : $0,315 + 0,123 = 0,438$. Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar 0,315 dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,123.

7. Ada pengaruh tidak langsung Kelincahan melalui Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Pengaruh tidak langsung X2 melalui X3 adalah perkalian antara nilai beta X2 terhadap X3 dengan nilai beta X2 terhadap Y yaitu : - $0,378 \times -0,365 = 0,137$. Maka pengaruh total yang diberikan X2 terhadap Y adalah pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu : $0,306 + 0,137$

= 0,452. Berdasarkan perhitungan diatas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar 0,306 dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,137.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Keseimbangan siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 2. Ada pengaruh langsung Kelincahan terhadap Keseimbangan siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 3. Ada pengaruh langsung Kecepatan terhadap Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 4. Ada pengaruh langsung Kelincahan terhadap Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 5. Ada pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 6. Ada pengaruh tidak langsung Kecepatan

melalui Keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng. 7. Ada pengaruh tidak langsung Kelincahan melalui Keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Watansoppeng.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1. Diharapkan kepada pelatih SMP Negeri 3 Watansoppeng agar dapat menentukan program latihan yang berkelanjutan guna untuk pencapaian prestasi yang maksimal dikancah regional, nasional maupun internasional bagi para pemainnya. 2. Dijadikan masukan dalam mengevaluasi, sehingga bagi atlet-atlet yang memiliki kemampuan yang dibawah standar dapat diberikan latihan tambahan demi mencapai kemampuan fisik yang masikmal. 3. Untuk bidang ilmu olahraga, dijadikan sebagai sumber pikiran sebagai penambahan cakrawala khususnya ilmu keolahragaan agar lebih luas dalam

pengembangannya. Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan bagi Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, masyarakat serta pembaca. 4. Diharapkan penelitian ini mendapatkan kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin. 1996. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Peraktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Barrow dan McGree. Rossemary 1979 *A Practical Approach to measurement in Physical education*. Philandelphis
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1997. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepak Bola*, Diklat, Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.
- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani Makassar*: Sum Press
- Halim Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Kesegaran Jasmani*.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- <http://okt28.blogspot.co.id/2012/02/bab-15-kebugaran-jasmani-18.html>
- <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/12/teknik-cara-menendang-bola-dan-teknik.html>
- <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/12/teknik-cara-menendang-bola-dan-teknik.html>
- Kirkendal, Don ft Joseph J, Gruber, dan Robert E. Jhonson. 1980. *Measument And Evalution For Physical Edurators*, IOWA.

- Luxbacher, dalam sugeng,1999.
Taktik dan tehnik bermain sepakbola Jakarta PT Raya Grafindo Prasada.
- Muchtar, Remmy, 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*, Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti P2TK
- Mylsidayu, Apta & Kurniawa Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto, Muluk, Dangsina. 2011 *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubu Agung Bandung.
- Sajoto, Mohamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan* Bandung. PT Karja Ilmu.
- Soekarman : *Dasar Olah Raga Untuk Pembinaan Penelitian dan Atlet*. Jakarta Inti Idayupres 1987
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendektan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yasriuddin. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Makassar : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNM.
- Zuriah Nurul. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.